Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Cu această nouă concepție despre mine însumi, am pornit într-una din zile cu trenul spre casă. Nu știu ce s-a întâmplat, dar dorul după anii copilăriei m-a năpădit. Priveam spre zilele când nu eram decât un copil fără griji, trăind din plin bucuria de a fi împreună cu mama, cu tata, cu fratele mai mic și cu bunica. Și în loc să merg la autogară, am coborât la Triaj. Am pornit pe jos spre sat, așa cum făceam când eram student și munceam pe șantier ca să mă pot întreține.

Se înserase când ajunsesem în curtea □colii. Aici s-a întâmplat ceva cu mine. Deși nu era nici țipenie de om, ci doar un câine vagabond ce fugea agale spre nicăieri, în mintea mea, ca într-o viziune, decorul acela a prins viață. Pe terenul de fotbal băieții alergau transpirați, hotărați care mai de care să bage gol. Cineva m-a strigat și mi-a făcut semn cu mâna ca să intru în echipa lor. Fetele, undeva mai departe, jucau șotronul în uniformele lor albastre de școală. Într-un colț, doi băieți din clasele mai mici se luaseră la trântă, înconjurați de strigătele și țipetele copiilor ce se adunaseră să-i vadă. Chiar atunci a ieșit tovarășa învățătoare care s-a repezit la unul din ei luându-l de urechi. Între timp clopoțelul a sunat și toată hărmălaia aceea de copii a intrat la clase, iar eu am rămas singur. Trezit din reverie, mi-am dat seama că nu mai sunt copilul de altă dată, chiar dacă mă aflam pe același loc plin cu miros de iarbă verde, iarbă pe care o călcasem ani la rândul ca elev la școala din sat.

Până să ajung aici, totdeauna mi-am dorit să devin om mare. Și acum eram! Dar, pentru prima dată tânjeam din toată inima după dorul de a mai fi iarăși copil acasă la mama. Am atins încet iarba cu piciorul, am pipăit cu mâna gărduțul de lemn din curtea școlii și, neajutorat, am început să plâng. Oare de ce plângeam?... Plângeam pentru că era imposibil să mai pot întoarce timpul înapoi.

Și totuși se poate!

Acum două mii de ani, într-o iesle din Betleem, Cineva a venit să ne învețe cum putem să ne întoarcem în timp chiar dincolo de anii copilăriei. Cum putem să mergem până la originea noastră edenică, acolo unde primii noștrii părinți au pierdut prin neascultare veșnicia; dar nu pentru totdeauna, căci un eliberator fusese făgăduit Evei (Geneza 3,15). Și începând cu ea, multe femei în Israel și-au dorit să fie ele mama Celui ce urma să Se nască în lumea noastră ca Dumnezeu adevărat și om adevărat.

La Dumnezeu însă, timpul nu are nici grabă nici întârziere, căci la împlinirea vremii (Galateni 4,4), conform profețiilor Vechiului Testament, un înger, și nu oricare, ci îngerul Gabriel, a fost trimis la o fecioară umilă din Israel, cu minunata dar șocanta veste, că urma să nască pe Cel veșnic, pe Cel Atotputernic, pe Cel fără sfârșit și început, "…a cărui obârșie se suie până în vremuri străvechi, până în zilele veșniciei." (Mica 5,2)

Identitate și contrast

Cel pe care cerurile cerurilor nu-l pot cuprinde; Stăpânul absolut al vastului Univers; Creatorul "văzutelor și nevăzutelor" cum spune Crezul creștin; Cel prin care se țin toate lucrurile (Evrei 1,3), atât cele din cer cât și cele de pe pământ și de sub pământ; Cel care ține în mâinile Sale suflarea a tot ceea ce se mișcă pe pământ; Îngerul care în rugul aprins din pustie (Exodul 3,2) S- a descoperit lui Moise prin marele Său nume de Yahwe -"Eu sunt"; Cel ce a zdrobit oastea lui faraon la Marea Roșie prin toiagul lui Moise; Cel care din mijlocul fumului și flăcărilor a rostit Legea celor 10 porunci pe muntele Sinai clătinând pământul cu vocea Sa (Exodul 20,1-17) și scriind-o pe table de piatră cu degetul Său (Exodul 31,18); Cel care a însoțit poporul patruzeci de ani sub forma stâlpului de nor ziua și de foc noaptea; Cel care era Stânca (1Corinteni 10,4) din care curgea apă în pustie și care l-a pedepsit pe Moise pentru că a lovit-o de două ori, Cel care S-a certat cu Satana pe mormântul lui Moise, după cum ne relatează apostolul Iuda, fratele Mântuitorului (Iuda 1,9), Îngerul care S-a prezentat lui Iosua ca fiind Căpetenia oștirii Domnului (Iosua 5,15) și care la un singur semn a distrus zidurile Ierihonului, Acest mare și puternic Dumnezeu, a venit în lumea noastră ca un prunc nou-născut și neajutorat, care a fost așezat cu grijă iubitoare, de mâini omenești muritoare într-o iesle cu fân, iar animalele de povară au suflat peste El pentru a-L încălzi în acea noapte misterioasă și memorabilă pentru omenire și pentru Cer.

La ce contrast, de-a dreptul șocant, a trebuit ființele cerești să asiste când, în Betleem, Maiestatea Cerului a luat chipul unui bebeluș ce a trebuit înfășat în scutece și culcat într-o iesle (Luca 2,12)! Și acum mă întreb, cum au mai fost în stare îngerii să cânte? Poate că ar fi trebuit să plângă alături de Copilașul nou-născut. Poate că pământul ar fi trebuit să tresalte de bucurie "Căci un Copil ni s-a născut, un Fiu ni s-a dat, și domnia va fi pe umărul Lui; îl vor numi: "Minunat Sfetnic, Dumnezeu tare, Părintele veșniciilor, Domn al păcii." (Isaia 9,6)

Vremea provocării

Dorința de veacuri a neamului omenesc se realizase. Așteptarea de secole a poporului lui Dumnezeu, privind sosirea unui Eliberator, se încheiase. Profețiile mesianice se împliniseră. Dumnezeu pe pământ venise. Și cu toate acestea nimeni dintre conducători, sau oamenii mari ai lui Israel, nu au fost prezenți la acest extraordinar eveniment cosmic. Nicio paradă nu a defilat în cinstea Lui, niciun program nu a fost prezentat pentru El și nicio formație pământească nu a cântat la nașterea Lui. El S-a născut ca un dezavantajat al sorții, ca un nedorit ce nu are dreptul la un cămin normal printre oameni, ci trebuie sa-Și împartă un loc de adăpost cu animalele.

Dacă te-ai născut cu vreo imperfecțiune fizică sau psihică, să știi că Isus S-a gândit și la tine atunci când a ales să se nască într-o iesle. Daca te-ai născut într-o casă de oameni, atunci tu ai fost cu mult mai onorat la nașterea ta decât Domnul tău. Dacă te-ai născut sub supravegherea atentă a cadrelor specializate din spital, atunci tu ai fost mult mai privilegiat decât El.

De ce a suportat Mântuitorul toate acestea? Pentru că Isus a simțit împreună cu tine. El a venit să ridice neamul omenesc din degradarea morală, fizică și psihică în care tu și eu ne-am afundat prin păcat, prin răzvrătire împotriva lui Dumnezeu, prin nelegiuire, prin sfidarea poruncilor Lui sfinte și prin împotrivirea noastră de a-L recunoaște ca Mântuitor personal.

Apropos, oare ce crezi că s-ar întâmpla dacă Isus, în loc să se nască la Betleem acum două mii de ani, s-ar fi născut astăzi în localitatea ta?... Imaginează-ți că de sărbători, au sosit ni□te necunoscuți foarte nevoiași, care nu au rude în localitate și, în plus, toată petrecerea pentru care te-ai pregătit ar fi stricată de străina care stă să nască. La tine în casă? Mai degrabă sună repede să vină salvarea! Dar salvarea nu vine. Ce faci?... Sau poate că nu au venit la ușa ta ci la un vecin din depărtare. Te-ar interesa lucrul acesta? Te-ai băga într-o asemenea încurcătură? Dar poate că nimeni nu ți-a făcut cunoscut acest incident care a avut loc aseară, și despre care ai aflat a doua zi la știri. "Interesant"- ai spus și ai continuat să urmărești mai departe emisiunea. Oare ar fi o diferen□ă între ceea ce s-a întâmplat atunci, cu ceea ce s-ar putea întampla astăzi?

Decizia

Să nu ne amăgim singuri, omul fără Dumnezeu a rămas la fel, dacă nu mai rău. De aceea singura noastră speran□ă de mântuire "din acest veac rău" (Galateni 1,4) este în Domnul Isus Hristos, Fiul lui Dumnezeu și Fiu al omului, singurul nostru Mântuitor. Prietenia cu El te va transforma iarăși în copilul inocent de altă dată, pentru că ești frate cu Isus și fiu de Dumnezeu.

Dragul meu prieten, oricine ai fi □i orice problemă ai avea, nu ezita să vii cu umilință și încredere plecat în rugăciune înaintea Lui, pentru a-I cere iertare, pentru a-ți descărca sufletul flămând și chinuit, pentru a primi putere spirituală ca să depașești toate obstacolele ce îți stau în cale, și, în final, pentru a deveni din nou acel copil neprihănit, care are drept la pomul vieții în Cetatea veșnică de slavă. Acolo vei putea auzi din nou corul îngerilor care au cântat pe câmpiile Betleemului unor umili păstori ce făceau de strajă studiind Scripturile sfinte; "Slavă lui Dumnezeu în locurile prea înalte, și pace pe pământ între oamenii plăcuți Lui." (Luca 2,14)

Speranța şi credința mi-au dat şi-mi dau putere!

Chişu Lucian
Câscău (Cluj)

Dragii mei prieteni, am văzut cu toții că de când a apărut revista 'Împreună' ne-am bucurat lună de lună de rubrica 'Viața așa cum este'

Ceea ce m-a îndemnat şi pe mine să vă scriu si eu despre viața mea.

Mă numesc Chisu Lucian şi sunt din satul Şigău, jud Cluj. Pe la începutul copilăriei mele… pe la 11 ani, am început să am probleme cu sănătatea şi, în special, au început să mă doară picioarele. M-am dus la doctor şi mi-a făcut nişte analize şi mi-au spus că am distrofie musculară, iar peste 6 ani, adică pe la 17 ani m-am internat la Spitalul de neuro-musculară din loc. Vâlcele jud. Covasna pentru tratament de recuperare, şi m-am simțit mai ameliorat după ce am plecat de acolo.

Peste alți 13 ani, adică pe la 30 de ani, boala mea s-a agravat foarte tare şi nu am mai putut merge pe picioare şi de 28 de ani sunt în scaun cu rotile, iar pe la 42 de ani părinții mei au decedat şi am ajuns singur neavând cine să mai mă ajute...

Am mers din nou la recuperare la Vâlcele, iar în timpul pe care mi l-am petrecut acolo la tratament, am cunoscut o femeie de care m-am îndrăgostit şi am început să avem o relație bună de prietenie timp de un an de zile, dupa care ne-am mutat împreună la garsoniera mea din Dej, unde ne-am şi căsătorit.

După 3 ani de stat împreună, lucrurile s-au schimbat şi nu ne-am mai înțeles aşa bine ca la început. Nu ştiu ce s-a întâmplat cu fosta mea soție de s-a schimbat şi relația noastră a degenerat din rău în mai rău, ajungând până acolo încât, într-o seară m-am trezit cu un dosar şi ea mi-a zis că eu trebuie să plec la un Cămin de bătrâni pentru că ea nu mai mă poate ajuta şi s-a săturat de mine.

Dar eu nu am vrut să părăsesc locuința pentru că era şi a mea, iar dimineața următoare a venit salvarea şi m-a luat să mă ducă la Cămin. În cele din urmă nu am mai putut sta cu forța acolo pentru că ea a insistat să plec şi am plecat, dar cel mai tragic fapt a fost că ea a şi divorțat de mine, fără ca eu sa semnez ceva la judecătorie. Ea a aranjat totul de una singură fără ca eu să ştiu ce plan a avut cu mine şi este foarte trist şi dezamăgitor când ți-ai pus încrederea şi toată viața în joc încrezându-te în cineva care nu are limite şi rațiune.

Acum am ajuns aproape de vârsta de 60 ani, sunt la Cămin şi mi se pare foarte greu: sunt parcă tot timpul numai stresat şi nu mă gândeam să mi se întâmple asemenea lucru: aşa fată ca ea să mă abandoneze ca pe un nimic!

Aici, la Cămin, stau toată ziua supărat pentru că mă văd nepuntincios şi nu mai pot face nimic şi nu mai mă pot descurca ca înainte, însă țin să mulțumesc la 2 oameni deosebiți Vasile Someşan şi Daniela care m-au ajutat şi nu m-au lăsat la greu.

Deşi viața din Cămin este foarte grea şi de multe ori mă gândesc că viața mea nu mai are nici un rost pe acest pământ de chin şi suferință, de multe ori dorind să îmi iau viața... dar deodată tresar şi mă gândesc la Dumnezeu, că nu este bine ceea ce fac şi am zis că Dumnezeu mi-a dat viața şi numai El are dreptul să mi-o ia, scăpându-mă de atâtea griji si dezamăgiri.

Trăiesc mereu cu speranța că zilele mele vor fi mai bune şi mă rog la Dumnezeu să mă ajute în toate lucrurile să trec peste ele şi viața să fie mai bună.

Mulțumesc pentru că mi-ați citit poveste mea de viață şi lui Oprea Laurian că m-a ajutat să o scriu.

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Profeţii biblice împlinite (IX)

O, ce veste minunata!

Moţ Florian

“Şi tu, Betleeme Efrata, măcar că eşti prea mic între cetăţile de căpetenie ale lui Iuda, totuşi din tine Îmi va ieşi Cel ce va stăpâni peste Israel, şi a cărui obârşie se suie până în vremuri străvechi, până în zilele veşniciei.” Mica 5:2

Betleemul, una din cetăţile Israelului antic, a devenit peste secole una din cele mai cunoscute localităţi ale lumii. Aceasta pentru că se ştie din raportul biblic că acolo S-a născut Domnul Isus Hristos. Este o cetate aşezată la sud-vest de Ierusalim, la o distanţă de cca. 8,5 km., modernul Beit Lahm. Orăşelul mai era numit şi Efrata, iar în vremea naşterii lui Isus nu era de o prea mare importanţă, cu toate că acolo se născuse şi David, cel mai mare împărat al lui Israel.

Este interesant să aflăm că această cetate a fost prezentată într-o profeţie biblică ca fiind locul de naştere al Fiului lui Dumnezeu. Ceea ce este surprinzător este că împlinirea profeţiei are loc aşa cum era făcută, în ciuda faptului că părinţii lui Isus erau locuitori ai Nazaretului, o cetate nordică ce se afla la o distanţă destul de mare faţă de Betleem.

Dar să vedem mai exact ce este cu această profeţie.

În cartea proorocului Mica, citim în capitolul 5, versetul 2, că Betleemului i se face o făgăduinţă de a fi cetatea onorată cu naşterea celui ce va fi Conducătorul lui Israel. Profeţia a fost făcută cu cca. 700 de ani înainte de împlinirea ei prin naşterea Domnului Hristos. Versetul pe care l-am citat la început face parte dintr-un pasaj de câteva versete (vs. 1-4) care prezintă o profeţie extraordinară ce priveşte naşterea lui Mesia. Despre această profeţie chiar şi evreii care nu cred că Isus Hristos este Mesia cel promis, spun că ea arată locul unde are să se nască Mesia pe care îl aşteaptă.

Şi în vremea naşterii Domnului Hristos israeliţii erau conştienţi de faptul că Betleemul are să fie locul naşterii Mântuitorului. Astfel, atunci când magii din răsărit au întrebat pe Irod de împăratul de curând născut, înţelepţii de la curtea regală au spus că Betleemul este cetatea unde ar trebui căutat copilul împărat, pentru că acolo spun profeţiile că are să Se nască. Este bine să descoperim că magii aveau cunoştinţă despre anumite profeţii biblice, chiar dacă nu din sursa originală, de au putut înţelege că Mesia avea să se nască. Una dintre ele ar putea fi cea pe care o putem găsi în referinţa biblică din Numeri cap. 24:7, unde se spune „O stea răsare din Iacob”, iar steaua aceea deosebită care le-a atras atenţia şi pe care au urmat-o, i-a condus într-adevăr în Iacov (sau Israel).

Profeţia spune că Cel care avea să Se nască în această cetate este fără de început şi fără de sfârşit: ***“a cărui obârşie se suie până în vremuri străvechi, până în zilele veşniciei.”*** Isus Hristos, Fiul lui Dumnezeu a existat înainte de naşterea din fecioara Maria, şi El este acum viu în vecii vecilor.

În versetul imediat următor se spune că izbăvirea lui Israel va veni la vremea potrivită când cea care avea să nască va face lucrul acesta. Sublinierea aceasta poate fi privită ca fiind însemnată, deoarece naşterea lui Mesia nu a fost una obişnuită, şi nu întâmplător se face referire la mama care avea să Îl nască. Mesia ar fi putut veni fără a fi nevoie de o naştere dintr-o fiinţă umană, şi nu ar fi fost necesară menţionarea ei. Dar planurile lui Dumnezeu sunt deosebite.

În cartea lui Isaia, în capitolul 7:14 se vorbeşte despre o fecioară care va rămâne în mod miraculos însărcinată, va naşte un copil de parte bărbătească şi Îi va pune numele Emanuel, adică Dumnezeu este cu noi. Profeţia are o dublă aplicaţie, una pentru vremea respectivă şi una pentru naşterea Domnului Hristos. Apostolul Matei face referire la această profeţie când vorbeşte despre naşterea Mântuitorului. Într-adevăr Maria, fecioara, a rămas însărcinată prin puterea supranaturală a lui Dumnezeu, şi a născut un Fiu căruia I-a pus numele Isus (Mântuitorul, Salvatorul în traducere) şi despre care Matei spune că El este Acela care este Emanuel Dumnezeu cu noi.

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

De ce acea profeție din Isaia se aplică naşterii lui Isus? Deoarece Domnul Hristos prin faptul că a luat asupra Lui natură umană a devenit unul de-al nostru, a fost într-adevăr Dunnezeu cu noi şi Dumnezeu printre noi.

Aceasta este o veste extraordianară, şi anume că Domnul Isus, Dumnezeu adevărat, S-a făcut om adevărat. El a venit şi a locuit printr noi, trăind ca şi noi, suferind, simțind ca şi noi, putând să ne înțeleagă perfect şi să ne salveze cu adevărat. El a fost unul de-al nostru şi încă mai este acum când înaintea lui Dumnezeu mediază pentru noi pentru a fi iertați de păcate şi pentru a fi mântuiți. O, ce veste minunată!

Cum de S-a născut în Betleem cu toate că părinții Lui erau locuitori ai Nazaretului, cetate aflată în nordul Israelului, în Galilea? Evanghelistul Luca ne explică lucrul acesta consemnând faptul că August Cezar a emis un decret pentru a se face recensământ în tot imperiul şi că lucrul acesta s-a făcut şi în Palestina, care era provincie romană. Astfel Iosif şi Maria au trebuit să meargă la Betleem, de unde era originea lor strămoşească, pentru a fi trecuți în evidențele de acolo. Maria era însărcinată, gata să nască atunci când a ajuns la Betleem. Partea tristă a acestei istorii extraordinare este că acolo, la Betleem, nu au fost primiți în nicio casă, aşa că Mântuitorul lumii a fost născut într-un grajd, iar primul lui pătuț a fost ieslea din care mâncau animalele.

Astăzi, aceste aspecte sunt îmbrăcate într-o atmosferă de basm şi toate imaginile, obiectele decorative care vor să reamintească momentul, sunt de aşa natură că sugerează o imagine feerică. Nu aşa a fost însă atunci. Dacă vrem să ştim cam cum a fost atunci, să intrăm într-un grajd de animale şi să ne facem o idee despre condițiile grele în care a venit pe lume Cel ce dorea să ne mântuiască.

O, ce veste minunată! Dumnezeul nostru creator S-a îmbrăcat în natură umană ca să vină şi să Se nască într-un grajd! Domnul Isus, Pruncul umil, S-a născut pentru a ne mântui, dându-Şi viața pentru noi. Primeşte dar această veste minunată şi acceptă ca Isus să fie şi Mântuitorul tău. Acum este timpul. Profeția nu mai aşteaptă mult!

..::: Viața aşa cum este :::... ..::: Viața aşa cum este :::... ..::: Viața aşa cum este :::...

>>> continuare din pagina 3

Despre prietenie

🔔 **Celui care caută cu râvnă greşelile altora nu-i va hărăzi soarta nici un prieten.**

🔔 **Nu e bun prieten acela care nu vede pentru tine ceea ce vede pentru el.**

🔔 **Să nu fii prieten cu acela care nu-ți recunoaş-te dreptul aşa cum i-l recunoşti tu.**

🔔 **Străin este acela care nu are prieteni.**

🔔 **Nimeni nu duce lipsă de prieteni care-l laudă şi de duşmani care-l ponegresc.**

🔔 **Prietenul nu este prieten, dacă nu-l apără pe prietenul său în trei situații: la necaz, când nu este prezent şi după ce a murit.**

🔔 **Cea mai rea țară este locul în care nu ai prieteni.**

🔔 **Cine nu-şi este sieşi prieten este duşman al oamenilor.**

🔔 **Cel care are multe talente are puțini prieteni.**

🔔 **Fereşte-te cât poți să spui prietenului că tu eşti învățat şi el este ignorant, nici cu vorbe şi nici cu aluzii.**

🔔 **Omul este apreciat după prietenii săi.**

🔔 **Singurul fel de a avea prieteni este de a fi prieten.**

🔔 **Cel care are o mie de prieteni nu are nici unul în plus, dar cel care are un duşman, îl va întâlni peste tot.**

🔔 **Ornamentul unei case este prietenul care o frecventează.**

🔔 **Un prieten într-o viață e mult; doi, e foarte mult; trei e aproape imposibil,**
(Henry Adams)

🔔 **E un singur fel de prietenie, sunt multe feluri de dragoste.**

🔔 **Prietenii să te apere de lume, dar să nu te îndepărteze de dânsa.**

🔔 **Prietenia îndoieşte bucuriile şi înjumătățeşte necazurile.**

iarta
iubeste
zambeste
exprima-te
relaxeaza-te
ajuta un batran
accepta un comliment
asculta-ti prietenii
reia un proiect abandonat
fii intelegator cu tine si cu altii
uita-te la albumul cu fotografii
picteaza un tablou. asculta tacerea
aminteste-ti intotdeauna ca nu esti singur
spune-le celor dragi cat de mult ii iubesti
imagineaza-ti ca astazi nu ai nici o grija
joaca-te cu un copil. citeste o carte buna
alege-ti o stea de pe cer. fii copil inca o data
suna-ti prietenii cu care n-ai vorbit de mult
da-ti voie sa mai si gresesti. lasa-i pe altii sa te ajute
renunta la ce nu-ti place. indeplineste-ti promisiunile
inchide ochii si imagineaza-ti ca esti pe o plaja tropicala
priveste atent o floare. cumparat-ti ceva ce iti doresti de mult
spera ca ceea ce-ti doresti se va indeplini. ajuta-i pe altii
respira profund
fa-ti un cadou
iubeste

🔔 **Du-te la prieteni mai curând când sunt nefericiți decât când sunt fericiți.**

🔔 **Nu putem ajunge departe în prietenie dacă nu suntem dispuşi să ne iertăm unii altora micile cusururi.**

🔔 **Vom câştiga prietenia unui om, cultivând în noi însuşirile pe care le prețuim la el.**

🔔 **Nu-ți face repede prieteni, dar după ce ți i-ai făcut, nu-i îndepărta repede de tine.**

Trimise de **Potropopu Vasile & Ion**
Comoara (Teleorman)

Durerile lombare

Partea -VI-

Prevenire

Nu există nici o dovadă clară că se pot preveni durerile lombare. Aproape toţi oamenii suferă la un moment dat de dureri lombare. Dar sunt unele lucruri ce pot fi făcute pentru a ajuta la prevenirea apariţiei durerilor lombare. Acestea pot, de asemenea, determina recuperarea mai rapidă în caz de dureri lombare. Unele din ele aduc şi beneficii sănătăţii generale.

Iată câteva lucruri ce pot fi făcute:

- ☑exerciţii fizice pentru a menţine spatele sănătos şi puternic. Programele ce includ exerciţii de îmbunătăţire a condiţiei fizice şi exerciţii de întărire a musculaturii pot ajuta la reducerea riscului de reapariţie a durerilor lombare
- ☑protejarea spatelui în poziţie şezândă. Poziţia corpului când persoana stă în picioare este, de asemenea, foarte importantă; în acest caz urechile, umerii, şoldurile şi genunchii trebuie să fie în acelaşi plan.
- ☑încercarea altor poziţii de dormit ce protejează spatele. Dacă persoana doarme pe o parte, este bine să aşeze o pernă între genunchi. Dacă se doarme pe spate, se va aşeza o pernă sub genunchi. Se poate încerca şi utilizarea unui mic prosop împăturit ca suport pentru regiunea lombară.
- ☑se vor purta doar pantofi cu toc jos
- ☑se va menţine greutatea corporală în limite normale pentru a evita forţarea suplimentară a spatelui
- ☑dacă persoana este fumătoare, atunci este bine să renunţe. Fumatul creşte riscul de osteoporoză şi creşte sensibilitatea la durere. Fumatul interferă şi cu circulaţia sanguină prin subţierea arterelor ce determină îngreunarea circulaţiei sângelui şi astfel scade cantitatea de oxigen transportată de hematii. Discurile coloanei vertebrale nu primesc provizii de sânge, dar îşi iau o parte din elementele necesare din sângele ce trece prin vertebrele de dedesupt şi de deasupra lor. Circulaţia îngreunată a sângelui poate creşte viteza de degenerare şi/sau să încetinească vindecarea discurilor.
- ☑asigurarea unei diete echilibrate. Asigurarea necesarului de calciu, fosfor şi vitamina D poate ajuta la prevenirea osteoporozei, ce poate determina fracturi de compresie şi dureri lombare
- ☑ţinut stresul sub control, atât acasă cât şi la serviciu.

Medicaţia

Medicamentele pot ajuta la scăderea durerilor lombare şi reducerea spasmelor musculare, în unele cazuri. Dar, medicamentele singure nu sunt un tratament eficient pentru durerile lombare. Acestea trebuie folosite în paralel cu alte tratamente, cum ar fi exerciţiile fizice şi tratamentul psihiatric.

Medicaţia pentru durerile lombare acute

Medicamentele antiinflamatoare nonsteroidiene ce reduc durerea şi inflamaţia au probabilitatea cea mai mare de a fi eficiente în durerile lombare acute.

Se pot folosi şi alte medicamente, dar studiile nu au demonstrat că sunt foarte eficiente. Acestea includ:

- ☞analgezice (acetaminofen, opiacee)
- ☞injecţii epidurale cu corticosteroizi
- ☞colchicina

Uneori sunt utilizate şi miorelaxante (medicamente pentru relaxarea muşchilor), dar acestea pot avea efecte secundare cum ar fi somnolenţa. Unii oameni dezvoltă şi dependenţă de medicamentele respective. Pentru majoritatea oamenilor, beneficiile acestor medicamente nu merită riscul efectelor secundare sau dependenţa.

Medicaţia pentru durerile lombare cronice

Nu există medicamente ce s-au dovedit a fi eficiente în scăderea intensităţii durerilor lombare cronice, dar câteva medicamente pot fi benefice. Acestea includ:

- ♦analgezice (acetaminofen, opiacee)
- ♦medicamente antiinflamatoare nesteroidiene
- ♦anestezice sau injecţii cu corticosteroizi

Antidepresivele (cum ar fi antidepresivele triciclice), miorelaxantele, injecţiile epidurale cu corticosteroizi şi anticonvulsivante au fost prescrise în cazuri de dureri lombare cronice dar nu s-au făcut suficiente studii care să dovedească eficacitatea acestora pe scară largă.

Este posibil ca unii pacienţi să fi făcut chiar injecţii cu corticosteroizi sau anestezice la nivelul faţetelor articulaţiilor pentru durere, dar studiile au arătat că acestea sunt ineficiente sau chiar dăunătoare.

De reţinut!

Când se iau decizii cu privire la tratamentul ce va fi urmat, trebuie avut în vedere că medicamentele ce au efecte pozitive la unii oameni nu ajută în cazul altora. Va trebui înştiinţat doctorul dacă medicamentul prescris nu îşi face

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

efectul. Este posibil ca, în acest caz, doctorul să recomande alte metode de control a durerii.

Injecțiile cu Botox la nivelul mușchilor spatelui pentru durerile lombare cronice sunt un tratament experimental.

Intervenția chirurgicală

Intervenția chirurgicală este foarte rar utilizată pentru tratarea durerilor lombare. În majoritatea cazurilor, cauza durerilor lombare nu poate fi îndepărtată prin intervenție chirurgicală.

Majoritatea intervențiilor chirurgicale la nivelul spatelui sunt pentru a trata hernia de disc. Totuşi, majoritatea oamenilor cu hernie de disc nu necesită intervenție chirurgicală. Aceasta este necesară în cazul în care un disc intervertebral cauzează durere puternică pe traiectul nervului sciatic.

Intervenția chirurgicală ar putea fi luată în considerare în cazuri mai deosebite, cum ar fi:

- ☛fractură de coloană vertebrală produsă prin leziune
- ☛infecție a coloanei vertebrale, cum ar fi osteomielita sau un abces
- ☛disc intervertebral „instabil", cum ar fi spondiloliza sau spondilolisteza
- ☛tumori la nivelul coloanei vertebrale
- ☛stenoza vertebrală.

Recuperarea după intervenția chirurgicală

Un program de recuperare complet este foarte important dupa o operație de coloană vertebrală. Pe măsură ce se recâştigă flexibilitatea, se reface tonicitatea mușchilor abdominali şi ai spatelui şi se creşte rezistența fizică, cresc şansele de succes ale tratamentului.

Dacă persoana afectată nu poate sau nu este dispusă să urmeze cu strictețe un program de exerciții fizice după intervenția chirurgicală, atunci nu e recomandat acest tratament.

Variante de intervenții chirurgicale

Dacă tratamentul nonchirurgical nu a dat rezultate şi doctorul recomandă luarea în considerare a intervenției chirurgicale, tipul intervenției recomandat depinde de cauza durerilor lombare şi de experiența anterioară a medicului chirurg:

- ☒intervenția chirurgicală pentru hernia de disc înlătură partea ce preseaza coloana vertebrală sau o rădăcina nervoasă
- ☒intervenția chirurgicală pentru stenoza vertebrală (decompresia coloanei vertebrale cu sau fără alipirea vertebrelor) lărgeşte canalul vertebral îngustat şi înlătură presiunea de pe coloana vertebrală sau terminațiile nervoase
- ☒fuziunea vertebrală (artrodeza) pentru spondilolisteza şi alte boli cu disc intervertebral „instabil", alipeşte vertebrele pentru a elimina presiunea pe coloana vertebrală sau o rădăcină nervoasă
- ☒intervenție chirurgicală pentru o tumoră la nivelul coloanei vertebrale ce include îndepărtarea tumorii şi stabilizarea acesteia, cu sau fără fuziune vertebrală
- ☒intervenția chirurgicală pentru o infecție inclusiv debridarea cu sau fără fuziune vertebrală sau drenarea abcesului
- ☒operația pentru înlocuirea unui disc vertebral ce a fost distrus de o boală degenerativă cu un disc artificial. Această intervenție chirurgicală se face doar pentru pacienți atent selectionați şi poate fi făcută doar de chirurgi cu pregătire specială.

De reținut!

Intervențiile chirurgicale la nivelul spatelui nu sunt întotdeauna un succes. În funcție de starea fiecărui pacient, este posibil ca durerile lombare să rămână şi după.

Dacă se pune problema unei intervenții chirurgicale, este bine ca pacientul să obțină cât mai multe informații despre rezultatele operației şi să se gândească bine dacă are voința necesară pentru a participa într-un program de recuperare fizică după operație. Este foarte bine să se consulte şi un alt medic înainte de a lua o decizie cu privire la operație.

-sfârşit-

Sursa: **www.sfatulmedicului.ro**

NOTĂ: ***Scopul acestei rubrici este de a ajuta cititorii să folosească în mod raţional resursele terapeutice ale plantelor medicinale. Pentru diagnosticul şi tratamentul bolilor apelaţi la medicul de familie sau la un medic specialist.***

Nalba mare

Nalba mare (Althaea officinalis) este o plantă ierboasă de statură înaltă cunoscută încă din Antichitate. Frunzele din partea inferioară au 5 lobi, iar cele superioare 3 lobi, cu margini neregulate, zimţate şi suprafaţă păroasă. Florile sunt de culoare alb spre roz. Din punct de vedere medicinal au importanţă frunzele şi rădăcina (Folium Althaeae, Radix Althaeae).

Substanţe active, acţiune, proprietăţi

Rădăcinile conţin amidon, mucilagii, substanţe glucidice şi lipidice, taninuri, flavonoide, săruri minerale. Frunzele conţin mucilagii, glucide, ulei volatil,

Ambele părţi ale plantei prezintă acţiune emolientă, expectorantă, antiinflamatoare, antidiareică.

Indicaţii terapeutice, preparare şi administrare

Ceaiurile din frunze de nalbă mare sunt indicate în afecţiunile aparatului respirator, bronşite, laringite, pentru uşurarea expectoraţiei. Preparatele din rădăcină de nalbă mare sunt utile în inflamaţiile gingiilor şi a gurii, în diaree.

Infuzia de frunze de nalbă mare se prepară din 1 linguriţă de plantă mărunţită la o cană cu apă. Se beau 1-2 căni pe zi.

Rădăcinile de nalbă mare se folosesc sub formă de macerat la rece. Se pune 1 lingură de rădăcină mărunţită într-o cană cu apă rece, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu şi se lasă la macerat 1 oră. Se strecoară iar cantitatea şi se bea în cursul unei zile.

În faringită, amigdalite, stomatite, gingivite se face gargară de mai multe ori pe zi cu macerat la rece din 2 linguriţe de frunze şi rădăcini mărunţite la o cană cu apă.

Bojor şi Popescu recomandă în caz de răceală însoţită de răguşeală mestecarea unor bucăţi de rădăcină de nalbă mare în gură, urmată de înghiţirea "maceratului" astfel obţinut. Procedeul se repetă de 3-4 ori pe zi.

Pentru tenurile uscate, ca şi pentru cele iritate, se recomandă folosirea unui extract apos din rădăcină de nalbă mare. Peste 3 linguri de rădăcini tăiate în bucăţi mici se toarnă o cană de apă fiartă şi răcită. Se macerează timp de 6 ore la temperatura camerei, după care se filtrează. Maceratul astfel preparat se aplică sub formă de comprese.

Intră în compoziţia ceaiului pectoral nr. 2 şi a ceaiului pentru gargară.

Plante înrudite

Nalba mărunţă şi Nalba sălbatică

Nalba mare este înrudită cu alte câteva specii specii cu utilitate medicinală şi aplicaţii terapeutice asemănătoare. Dintre aceste se cunosc nalba mărunţă (Malva neglecta), numită şi caşul popii, cu frunze mai mici şi mai rotunde şi nalba sălbatică (Malva silvestris). În scop medicinal se recoltează frunzele şi florile, datorită conţinutului de mucilagii şi tanin, provitamina A şi vitamina C. Produsele din nalbă au proprietăţi emoliente, expectorante, antiinflamatoare utile în infecţiile respiratorii. Prepararea şi administrarea sunt similare preparatelor din frunză de nalbă mare.

De-a lungul timpului, nalba a fost apreciată ca aliment. Frunzele tinere de caşul popii se pot găti ca spanacul sau se pot consuma ca salată.

Dr. VALENTIN NĂDĂŞAN

Materialul a fost preluat cu permisiunea autorului din volumul „Plantele medicinale uzuale în fitoterapie” Editura Prisma 2003.

Dacă doriţi să ne adresaţi întrebări suplimentare în legătură cu fitoterapia, puteţi să o faceţi accesând adresa de internet http://www.sanatateplus.net secţiunea „Întrebări”, subsecţiunea „Întrebări medicale”.

De mult n-am mai primit într-o singură lună aşa de multe scrisori bogate în conținut, aşa că rubrica aceasta este completă luna aceasta.

Țin să vă reamintesc că rubrica se referă la orice gând frumos, ziditor, înălțător, pe care l-ați citit, auzit sau v-a inspirat bunul Dumnezeu să-l aveți. Haideți să nu-l ținem numai pentru noi ci, prin intermediul revistei, să-l împărtăşim la cât mai mulți.

Aşa că… SCRIEȚI!

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

M-am întors acasă pe 23 septembrie, şi care este şi… ziua mea de naştere.

Tot astăzi am primit revista "Împreună". A fost unul dintre cele mai frumoase cadouri primite de ziua mea. Este o revistă care lună de lună mă face să devin fericită.

Bineînțeles că nu mă bucur doar eu de această fericire. Sunt foarte mulți cei ce se bucură de revistă, care devin fericiți în momentul când o primesc, şi asteaptă cu nerăbdare să le intre în casă pentru a o citi, aşa cum aştept eu.

Sunt pe lumea aceasta foarte mulți oameni care n-au cunoscut fericirea. Mulți dintre cei care au ajuns aproape bătrâni, dar n-au fost fericiți în tinerețe şi totusi au cunoscut fericirea după ce tinerețea a trecut pe lângă ei spun: „Degeaba mi-a dat Dumnezeu fericirea, dacă n-am fost fericit atunci când eram tânăr. Şi eu mă număr printre cei care n-au cunoscut fericirea în tinerețe ci mai târziu.

Degeaba suntem fericiți la tinerețe dacă spre final suntem nefericiți. La tinerețe dacă suntem nefericiți, putem lupta pentru ea şi vă asigur că vom învinge, deoarece suntem tineri şi avem putere, forță pentru a lupta pentru fericire.

Dacă suntem fericiți la tinerețe, dar avem un final nefericit, uneori se întâmplă să fim învinşi, deoarece atunci suntem încovoiați de anii care au trecut pe lângă noi şi nu mai suntem aşa de puternici ca în tinerețe.

Mai bine un final fericit. E mult mai bine să fie începutul cu greutăți şi finalul fericit, decât un început fericit şi un final trist. Omul la bătrînețe nu mai este aşa de puternic, iar dacă nu mai are pe nimeni alături de el care să-l susțină, să-l ajute, o să-i fie foarte greu, deoarece va lupta singur, fără nici un ajutor.

Fericirea e mult mai bine să o cunoaştem atunci când suntem lipsiți de putere, decât atunci când suntem puternici şi putem lupta pentru ea.

Toamna a început să-şi scoată colții. Acest anotimp face natura să plângă, dar după ce va trece şi iarna, primăvara din nou are să facă natura feicită. Şi noi oamenii o să fim fericiți alături de primăvară prin mulțimea florilor de diferite culori pe care primăvara ni le ofera cu dărnicie şi cu mare plăcere făcându-ne fericiți alături de ea.

Aşa va fi şi-n viața noastră. După toamna şi iarna acestei vieți (durere, lipsuri, suferințe…), va veni şi primăvara eternă (bucurie, împlinire…) odată cu revenirea Domnului Iisus în glorie şi slavă.

Cât despre când este mai bine să fii fericit, o astfel de întrebare îşi are sensul numai aici, pe planeta noastră, deoarece în celelalte lumi, necăzute în păcat, ea ar fi de neînțeles, acolo fericirea fiind permanentă şi continuă. Însă… puțintică răbdare!

Spulber Gheorghe
Comăneşti (Bacău)

În situația prezentă, cu tot felul de crize, este clar că numai Dumnezeu este de partea celor puțini sau mulți care-şi mănâncă zilnic pâinea cu lacrimi…

Şi faptul că încă mai poate apărea o revistă ca asta, pe care cu mari sacrificii o scoți lună de lună, este limpede că e harul lui Dumnezeu şi răspunsul rugăciunilor stăruitoare ale cititorilor, care o aşteaptă lună de lună ca pe un strop de mângâiere, ca un balsam peste rănile necicatrizate din suflet sau din corpurile chinuite cu care trebuie să meargă mai departe, obişnuindu-ne cu partea noastră de handicap la care ştim că Dumnezeu nu este indiferent; aşa cum nu a fost nici față de Iov, care credea că Dumnezeu l-a părăsit. Însă la urmă totul a fost o binecuvântare.

Şi aşa va fi şi cu noi, dacă, la fel ca Iov, ne vom încrede până la capăt în El. ***„Să nu vă părăsiți dar încrederea voastră, pe care o aşteaptă o mare răsplătire! Căci aveți nevoie de răbdare, ca, după ce ați împlinit voia lui Dumnezeu, să puteți căpăta ce v'a fost făgăduit."*** (Evrei 10: 35.36)

Cât despre cărțile trimise… am şi copii şi tineri în preajmă. Mulțumesc mult.

Chită Adriana
Răchitoasa (Bacău)

Sunt foarte multe persoane cu handicap care sunt maltratate de familie. Am cunoscut şi eu asemenea persoane care, prin telefon sau scrisori, mi-au spus de drama lor.

De ce când cheamă acasă ancheta socială, aceştia vorbesc numai cu însoțitorii şi pe persoana în cauză nu o lasă să îşi spună punctul de vedere?

Doresc să fac un apel. Dragii mei prieteni de suferință, nu vă lăsați umiliți şi înjosiți de familie sau cunoştințe. Dacă Dumnezeu ne-a dat o cruce, hai să o ducem cu demnitate până la capăt. Nu trebuie să ne lăsăm loviți şi amenințați de cei din jur. Trebuie să luptăm pentru demnitatea noastră.

Iar voi, cei ce aveți grijă de o persoană cu

>>> continuare în pagina 11

>>> continuare din pagina 10

handicap, gândiți-vă la suferința lor, iubiți-i așa cum sunt, iar când ridicați mâna asupra lor să-i loviți, gândiți-vă bine înainte, că Dumnezeu vede tot ce facem și, mai devreme sau mai târziu, vom răspunde pentru faptele noastre.

Trebuie să fim tari, curajoși, să fim credincioși, să nu avem gânduri negre. Dumnezeu ne iubește așa cum suntem. Nu face discriminare. Noi trebui să fim demni, pentru iubirea lui. Iar când singurătatea ne apasă, nu trebuie să disperăm, ci să sperăm că cineva ne va iubi. Curaj!

Dar Cineva ne iubește și încă cu o dragoste care depășește capacitatea minții de a o cuprinde.

Din nefericire, și eu am primit astfel de semnale. Ce ar mai fi de spus? Vino Doamne Iisuse!

Fighir Mihai
Arad

Am rămas surprins de "plecarea" Victoriei Ștefan deoarece împreună cu ea, cu Stelian Schipor și Maria Bec am pornit în anul 1978 o acțiune de adunare de semnături pentru a convinge autoritățile comuniste să ne dea voie să înființăm și o asociație pentru miodistrofici. Am eșuat în demersul nostru pentru că cineva din grupul de inițiativă (eram mai mulți pe care nu-i știu acum) a trădat și am suferit rigorile securității care ne-a interzis brutal avertizându-mă ca voi fi expulzat din Arad dacă nu renunț. Aveau dreptul la asociere (pe atunci) doar surdo-muții și nevăzătorii.

Evoc cu drag acest episod al vieții în care oameni precum Victoria Ștefan au luptat greu să facă o mică pârtie în mentalitatea retrogradă a comunismului care aprecia doar pe cei buni de muncă și cu picioare bune.

Mulțumesc Domnului că după Revoluție avem acest drept de asociere și datorită unor semeni destoinici precum Victoria Ștefan.

Domnul să mângâie familia ei și să rămână încrezători în EL.

Într-adevăr, Victoria Ștefan a fost un om deosebit. Cât despre lucrurile inedite trăite… cred că ar fi extraordinar să-ți citim povestea de viață. O scrii și-o trimiți prin e-mail?

Mihalea Victorina
Sânandrei (Timiș)

În adevăr unele scrise în revistă ne bucură, altele ne întristează și ne face să ne gândim la...

"Puneți-vă viața în randuială"... Mă gândesc la draga și regretata noastră Victoria. Astăzi suntem, dar mâine... Cui aparține, viața noastră, ce facem cu ea, cui o încredințăm înainte de a ne "da" duhul.

De aceea astăzi dacă auzim glasul Domnului să nu ne împietrim inimile, ci mai degrabă să ne împăcăm cu Domnul căci nu știm ce ne aduce ziua de mâine. Să nu ne amăgim dragii mei frați și surori de suferință, să-L căutăm pe Domnul cât mai poate fi găsit și cât nu e prea târziu. Să fim gata ca niște ostași la datorie, acolo unde ne-a pus Domnul să nu fim găsiți nepregătiți.

Haideți frații mei să ne unim în rugă să veghem și să fim treji și să-i îndemnăm și pe alții la aceasta să fie găsiți veghind ca cele 5 fecioare înțelepte ca să avem intrare la El când va veni.

Îmi stăruie în minte moartea Victoriei. Dumnezeu știe mai bine ce este bun sau mai bine pentru noi. Poate că Victoria era obosită aici și Tatăl a trecut-o la odihnă pentru binele ei.

Poate era pregătită pentru aceasta, dar noi să ne cercetăm - gata suntem de trecut la odihnă. Dacă acum nu ne împăcăm cu Tatăl prin Domnul Isus, s-ar putea ca mâine să n-o mai putem face.

Aș fi vrut să scriu mai mult, însă… ***"Și ce ar folosi unui om să cîștige toată lumea, dacă și-ar pierde sufletul? Sau, ce ar da un om în schimb pentru sufletul său?"*** (Matei 16:26) Mulțumesc și mulțumim!

Stanciu Constantin (Costel)
Buzău

Din primele rânduri pot spune că am fost șocat de pierderea - dispariția unui suflet bun și iubitor pentru semenii săi, așa cum a fost și va fi, în veci, Victoria Ștefan.

Ce pot să mai zic că am citit revista și am constatat că majoritatea celor ce scriu la revistă sunt fete (doamne și domnișoare), iar noi băieții suntem cam reticenți atunci când trebuie să scriem câteva rânduri pentru revistă.

Am fost contrariat când am constatat că "unii" din cei ce își exprimă dorința de a coresponda, resping atât apelul telefonic, sms-ul cât și scrisorile, nerăspunzând după ce o citesc. Probabil vor un sondaj: care, cine și când reacționează la apelul lor. Oameni buni, dacă noi nu ne iubim între noi, atunci cine, când și unde ne va iubi?!!

Viața este ca un lift (cel puțin pentru mine, care am trecut prin multe), însă vă zic că merită trăită așa cum este și mai ales asa cum ne este dat să ne ducem Crucea Dumnezeiască, fiecare pe drumul lui.

Eu unul zic că nu contează ce pregătire are omul, ci contează iubirea de Bunul Dumnezeu, de oameni, de semeni întru suferință și de tot ceea ce este frumos în viața noastră, a fiecăruia.

Eu am trecut prin multe, cu succese și eșecuri, dar cu încurajarea prietenilor și Credință în Dumnezeu am reușit să trec peste toate și să prind cei 52 de ani pe care îi am.

Observații conforme cu realitatea! De ce nu ne trimiteți și povestea vieții?

TALENTUL CREAȚIA TA

ELEGIE PENTRU SUFLETUL MEU MIC

Să nu îndrăzniți să cădeți
Petalelor din sufletu-mi construite
Căci ştiu că vântul bate
Şi câinii urlă a moarte,
Dar nu e vorba despre tine, floare,
Tu ai apă, ai mâncare,
Mă ai pe mine…
Scuturat de timpi şi vreme
Ca un pom chircit şi gol,
Din neânchipuita-ți amăreală
Şi putreziciune, ai renăscut abia
Ca nou…

Ana Maria Damoc

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

NOAPTEA

Când soarele apune,
Te văd pe Tine Doamne,
Ca printr-o minune
Te cobori în mintea mea,
Sub forma unei micuțe stea.
Te cobori din cerul sfânt,
Ca un înger pe pământ.
Mă călăuzeşti pe drumul iubirii,
Şi-mi arăți mereu calea fericirii
Nu mă lăsa să cad în răutate,
Şi dă-mi puterea să merg mai departe

Gherghel Roxana - Sibiu

IUBIREA CA O FLOARE

Ce este iubirea?
E o floare.
Dacă nu o uzi,
Ea se usucă, moare.
Ce este amorul?
E un vis.
Când te trezeşti,
A dispărut, s-a stins.
Cum e să fii îndrăgostit?
La această întrebare
Răspuns nu am găsit.
Stau într-o dilemă
Sufletul mă doare,
Să iubeşti e-o pură întâmplare.
În această viață eu am fost iubită
Dar nu am fost de nimeni
Pur îndrăgostită.
Eu am fost tare băiețoasă.
Degeaba îmi spuneau
Că sunt foarte frumoasă.
Eu făceam mişto de ei…
În viață nu mi-au plăcut bărbații
Decât ca să mă joc cu viața lor.
A celor ce mă alintau, a tuturor.

Doinița

UNIVERSUL

Plin de enigmă şi destin
Prin el luceafărul e pelegrin,
Candoare atomică din soare
E energia purtătoare,
Prin galaxii rătăcitoare;
El e esența vieții noastre oare?
Lumini şi geneze planetare
E rodul meditației universale.
Asteroizi ce trec fără-ncetare
Cu energii ce par răzbunătoare,
Pe bolta sa nemărginită
Luceafărul e steaua cea râvnită,
Cometa ce descrie pe boltă în zare
Traiectoria unei stele călătoare!
În universul inedit
E idealul cel râvnit,
Esență şi destin el are
Speranța lumii viitoare;
Praf cosmic ce ia amploare
Particule pline de candoare,
Infinită energie călătoare,
Izvorul galaxiilor necunoscute.
E speranța vieții ce răsare
Vitalitatea generațiilor viitoare,
Nucleul cugetării plăsmuitoare;
Ce dă vieții valoare!
Universul e absolut şi visare
Perfecțiunea infinitului şi splendoare.

Carabat Dragoş

TOAMNA

Plouă, zi şi noapte tot plouă mereu
Toamnă, tu veselă ai sosit cu coşul tău
Încărcat până la refuz cu multe fructe
Iar natura plânge după căldura verii trecute

Deschizând uşile cămărilor încărcate,
Nările pe loc de mireasmă ne sunt invadate,
De aromele fructelor care ne îmbată
Şi stând cuminți să fie mâncate aşteaptă.

Plimbându-ne pe cărările din păduri
Pomii ne întâmpină cu frunzele lor ruginii,
Şi cu mare tristețe natura se pregăteşte
Să întâmpine iarna ce cu grabă soseşte.

Din ce în ce tot mai des noi strănutăm,
Iar cu nasul tot mai mult în batistă stăm
Deoarece o banală răceală am contactat
Şi în mare grabă paracetamol am cumpărat.

Popescu Nicoleta - Bughea de Jos (Argeş)

TALENTUL CREAȚIA TA

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Cu mare bucurie am primit sugestia voastră de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Ştiu că este greu şi unora dintre noi chiar poate să li se pară ciudat sau chiar să-i deranjeze o asemenea rubrică (aşa aş fi simțit şi gândit eu în urmă cu câțiva ani), însă avem un Dumnezeu atât de minunat şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune (ştiu din propria-mi experiență), încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru Aurel Burcea şi părinții lui.

Să ne rugăm pentru prietenii mei Anişoara Cojocaru, Antalucă Mariana, Burlacu Ionel, Radu.

Gheordănescu Maria - Cobadin (Constanța)

Aş dori să scriu o carte… Am nevoie de multă rugăciune.

Condescu Gabriela - Cătunele (Gorj)

Să ne rugăm pentru prietena noastră Mihaela Anton, pentru sănătatea ei şi a familiei ei, pentru puterea lor de a face față grijilor şi nevoilor din această perioadă şi pentru a avea din nou cerul senin deasupra vieții lor! Noi toți cei care îți suntem prieteni sau cei care nu te cunosc îți oferim îmbrățişarea caldă şi ne rugăm ca fiecare pas pe care îl faceți să fie mai uşor.

Să ne rugăm pentru toți cei care fac posibilă apariția acestei reviste care ne este şi sprijin şi punte de legătură.

Matfeev Roxana - Botoşani

Să ne rugăm ca revista noastră să prospere şi să ajunga în toate colțurile lumii unde e nevoie şi cei ce ne sponsorizează revista să fie binecuvântați de Domnul şi să le dea înzecit şi însutit.

Să ne rugăm pentru fratele Aurel ca Domnul să-i vindece escarele pe care le are. Stă pe căruț şi 12 sau 15 ore ca noi să primim revista la timp.

Să nu uităm pe părinții lui, care îl îngrijesc cu toată vârsta lor înaintată şi aleargă la poştă cu reviste multe dar şi grele, ca ele să ajungă la timp. Domnul Isus să-i binecuvânteze şi cu viață lungă şi cu multă sănătate.

Să ne rugăm unii pentru alții avem nevoie pentru a fi întăriți în toate problemele vieții.

Mihalea Victorina - Sânandrei (Timiş)

Pentru părinții mei. Mulțumesc tuturor celor care s-au rugat pentru construcție. Bunul DUMNEZEU ne-a ascultat rugăciunea şi totul este gata acum! SLAVĂ DOMNULUI!

Burcea Aurel - Peretu (Teleorman)

Aşa cum v-am anunțat, bunul Dumnezeu a lucrat la inima oamenilor deosebiți ce fac parte din ASI, aprobând revistei suma de 5.000 RON (50.000.000 lei vechi) le mulțumim din tot sufletul.

Tot El a mişcat inima unui om deosebit care a sprijinit revista cu o sumă deosebită, el adăugându-se celorlalți, la fel de deosebiți, care deja sprijină revista de ceva timp.

Le mulțumim tuturor din tot sufletul.

Pentru noi toți, cei care beneficiem şi ne bucurăm de apariția regulată şi primirea gratuită a revistei şi care dorim ca să apară şi în viitor (şi eu cred că toți ne dorim aceasta), revin cu rugămintea: „genunchiul jos". Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare.

Mulțumiri multe celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru sponsori şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor.

Burcea Aurel - Peretu (Teleorman)

Pentru escarele de la şezut solicit din toată inima să fiu susținut în rugăciune! Aşa cum am spus deja, prin harul Bunului DUMNEZEU mai am doar 2, însă au fost cele mai mari. Mulțumesc!

Burcea Aurel - Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Mihaela, Vasy & Vio

*Pentru **Nuța** din Matca, jud. Galați, care pe 7 noiembrie mai adaugă un trandafir în buchetul vieții. Chiar dacă viața nu e aşa cum o doreşti / Chiar dacă cei pe care îi iubeşti te supără / Iartă şi uită, zâmbeşte şi bucură-te alături de noi ce îți dorim **„La mulți ani!"***

Cupşa Anuca - Cupşeni (Maramureş)

***„La mulți ani!"** cu sănătate, bucurii şi împliniri pentru **Pop Mihai**, care pe 8 noiembrie îşi aniversează ziua de naştere.*

Chită Adriana - Răchitoasa (Bacău)

*Doresc să fac o bucurie unei prietene: **Lupu Dana Mihaela** din Tulcea pe 7 noiembrie mai pune o crizantemă în buchetul vieții. Alături de cele mai bune urări de bine, Dumnezeu să-i dea putere de a lupta cu destinul. **„La mulți ani!"***

*Pe 14 octombrie prietenul nostru de suferință Pino Andraş Oprea şi-a aniversat ziua de naştere. Îi doresc multă sănătate, succes la scris cărți şi un sincer şi călduros **„La mulți ani!"***

Bologa Anişoara - Greci (Mehedinți)

*Pentru prietenele mele de suflet **Bujor Voichița** (18 noiembrie), **Schipor Geta** (20 noiembrie) şi **Vicovanu Zoița** (27 noiembrie) cu ocazia zilei lor de naştere, multă sănătate, fericire, **„La mulți ani!"** şi drumul vieții să le fie presărat cu petale de flori.*

Ardelean Florian - Cehal (Satu Mare)

Am nevoie urgent de transplant de celule stem în China. Tel. 0261-822407 şi 0748-276416. Nr. cont RO20BTRL03101201P89267XX Banca Transilvania, sucursala Satu Mare.

Stimate persoane cu dizabilitati din Teleorman

Eu mă numesc Flavi, am 21 de ani şi sunt din com. Bujoru, jud. Teleorman. Haideți ca împreună cu cei care doresc să facă sport şi performanță să vă alăturați unui proiect al meu. Aş dori să fac împreună cu voi o echipă de baschet care să reprezinte județul nostru. La această adresă găsiți totul despre baschetul în fotoliul rulant: http://www.handisport.ro/ro/reguli/baschet.html.

Acest proiect este la început. Aştept să mă contactați şi să vă spuneți ideile vostre şi în acelaşi timp să lucrăm împreună la acest proiect. Fete şi băieți vă aştept alături de mine ca să ducem la capăt acest proiect. Trebuie să arătăm lumii că suntem şi noi buni de ceva şi că putem face mai mult decât un om pe picioarele lui, numai că trebuie să avem dorința de a face ceva în viață.

Aştept propunerile şi ideile voastre pe adresa mea de mail flavi87@yahoo.com sau la nr. de tel. 0761-041218 sau 0728-247118. Vă mulțumesc!

Anunț important!

Autorul PINO ANDRAŞ OPREA, vinde următoarele volume:
„JURNALUL DISTROFICULUI ŞI ÎNGERUL SUFLETULUI MEU” ;
„JURNALUL DISTROFICULUI ŞI OCEANUL IUBIRII” ;
„JURNALUL DISTROFICULUI CU PARFUM DE IUBIRE” Vol. 1 „MIRACOLUL” ;
„JURNALUL DISTROFICULUI CU PARFUM DE IUBIRE” Vol. 2 „DIAMANTUL”.
Adresa mea: ***Pino Andraş Oprea Str. Trifoiului nr. 8, loc. Ploieşti, jud. Prahova, cod 100193, mobil: 0721642890, ID/email: pino_scriitorul@yahoo.com; www.pino-scriitorul.blogspot.com***

COMUNICAT DE PRESĂ

Duminică 07.09.2008, începând cu orele 10.30, s-au desfăşurat la sala de sport a Liceului Pedagogic “Dimitrie Tichindeal”, meciurile de baschet din cadrul Cupei Ziridava, etapa a IV-a din Cupa României la Baschet în Fotoliu Rulant.

Cupa Ziridava ediția I-a fost organizată de către Clubul Sportiv “Temerarii-Arad” cu sprijinul Consiliului Județean Arad prin Centrul Cultural Județean Arad şi în colaborare cu Liceul Pedagogic “Dimitrie Tichindeal”.

În deschiderea competiției au luat cuvântul domnul viceprimar Levente Bognar, domnul Adrian Tolea - vicepreşedinte al Consiliului Județean Arad, domnişoara Ana-Maria Dumitrean - director al Centrului Cultural Județean Arad şi domnul Sorin Haiduc - directorul Liceului Pedagogic “Dimitrie Tichindeal”.

Au participat 3 echipe de baschet în fotoliu rulant din țară, şi anume: AJIF MOTIVATION BUCUREŞTI, GAL-TIM şi CS “TEMERARII-ARAD”.

Scorurile meciurilor au fost:
- *AJIF MOTIVATION BUCUREŞTI--GAL-TIM 30-29*
- *CS “TEMERARII-ARAD”GAL-TIM 51-4*
- *CS “TEMERARII-ARAD”---AJIF MOTIVATION BUCUREŞTI 53-6*

Clubul Sportiv “Temerarii-Arad” a câştigat “Cupa ZIridava” ediția I.

Dintre sportivi, Constantin Bracon de la CS “Temerarii-Arad” a fost ales MVP-ul turneului, iar Daniel Maftei de la AJIF Motivation Bucureşti a primit titlul de cel mai fair-play jucător al turneului.

Au fost acordate diplome de mulțumire Consiliului Județean Arad şi Liceului Pedagogic “Dimitrie TIchindeal”.

Seara s-a încheiat cu o masă festivă, la care au fost invitați toți sportivii, arbitrii şi voluntarii.

Dorim să mulțumim domnului Ioan Cuzman şi domnului Simion Apreutese pentrul ajutorul acordat.

De asemenea mulțumim conducerii Stației de Salvare Arad, care ne-au acordat asistență medicală gratuită pe toată durata competiției.

Cu stimă,
Presedinte,
Gabriel-Ovidiu Dronca
(Trimis de **Fighir Mihai - vice-preşedinte CST Arad**)

ROMÂNII VOR PUTEA DIVORTA LA STAREA CIVILA

Rubrică realizată de
Avocat DANIELA BORDEIANU

După cum cred că ați observat, de câteva numere, avem o nouă rubrică. Cu ajutorul bunului Dumnezeu, doamna avocat Dana Bordeianu, încearcă să lămurească, din punct de vedere juridic, unele neclarități ale noastre, așa că… SCRIEȚI!
Așteptăm în continuare întrebări şi sugestii!

Soții care vor dori să divorțeze vor avea posibilitatea să apeleze la calea administrativă, prin serviciul de stare civilă, conform proiectului de Cod civil.

Amendamentele aduse de Comisia pt. reviziurea proiectului noului Cod Civil, desemnată de Ministerul Justiției, introduc divorțul pe cale administrativă, la serviciul de stare civilă, în cazul divorțului prin consimțământ mutual. Condiția este ca soții să nu aibă copii minori născuți din căsătorie sau adoptați de ambii soți.

Referitor la familie, amendamentele la proiectul Codului Civil mai consacră în mod expres, printre altele, interesului superior al copilului, în concordanță cu prevederile Convenției ONU cu privire la drepturile copilului şi cu cele ale Legii nr. 272/2004 privind protecția şi promovarea drepturilor copilului.

Totodată, se introduce în cadrul paragrafului privind reproducerea umană asistată medical cu terț donator a obligativității consimțământului în formă autentică al părinților, dupî modelul existent în Codul civil francez.

În ceea ce privește dispozițiile de drept internațional privat în materia raporturilor de familie se regăsesc cele mai spectaculoase noutăți, după cum se arată în fişa tehnică la proiectul de Cod civil, "având în vedere faptul că aceasta este şi materia în care viitorul Cod civil va cunoaşte unele dintre cele mai profunde noutăți, prin abrogarea Codului familiei".

Astfel, în materia regimurilor matrimoniale, una dintre cele mai importante modificări constă în consacrarea principiului autonomiei de voință a soților, în sensul posibilității de a alege, în anumite limite, legea aplicabilă regimului matrimonial. Modelul urmat este cel instituit prin Convenția de la Haga din 1978 cu privire la legea aplicabilă regimurilor matrimoniale, reafirmat în Cartea verde din 17 iulie 2006 a Comisiei Europene privind elaborarea unui Regulament european referitor la conflictele de legi în materia regimurilor matrimoniale, competența şi recunoaşterea hotărârilor judecătoreşti.

De asemenea, soluții noi au fost consacrate şi în ceea ce privește legea aplicabilă divorțului, alegerea legii aplicabile sau legea aplicabilă separației de corp. Acestea au fost inspirate din Regulamentul CE nr. 2201/2003 din 27 noiembrie 2003 referitor la

competența, recunoaşterea şi executarea hotărârilor în materie matrimonială şi în materia responsabilității părinteşti şi din Cartea verde din 14 martie 2005 a Comisiei Europene privind legea aplicabilă şi competența în materia divorțului.

Noile modificări vor fi trimise în Parlament, până la sfârşitul anului.

"După adoptarea de către Senat, în luna septembrie 2004, a proiectului Codului civil, în cursul dezbaterilor în cadrul Camerei Deputaților, a apărut necesitatea unei revizuiri substanțiale a proiectului", se precizează în fişa tehnică a proiectului Codului civil.

Astfel, dezbaterile la Camera deputaților au fost suspendate şi vor fi reluate după depunerea de către Ministerul Justiției a amendamentelor.

Prin Ordinul ministrului justiției nr. 828/C/24 martie 2006 a fost constituită Comisia pentru revizuirea proiectului noului Cod civil aflat în procedură parlamentară.

"Amendamentele formulate la proiectul Codului civil au fost finalizate şi urmeaza a fi transmise, spre analiză şți dezbatere, Parlamentului la data de 1 decembrie 2008", se mai arată în aceeaşi fişă tehnică.

Material preluat de pe www.avocatnet.ro

VINDECARE

De HAROLD GAGNÉ
(traducere şi adaptare: **Liliana Florea**)

Rubrică realizată de
TRAIAN FLOREA - Canada

Scriitoare şi activistă, oarbă şi surdă, preşedintă a Fundaţiei Americane pentru Orbi, Hellen Keller şi-a devotat întreaga viaţă extinderii posibilităţilor oamenilor care sunt orbi şi surzi, sau care au o vedere scăzută.

"O persoană sever afectată nu-şi va cunoaşte niciodată resursele ascunse de putere până când nu este tratată ca o fiinţă normală şi încurajată să-şi întemeieze propria viaţă."

Citat şi Fotografie - Helen Keller

Născută: 27 iulie, 1880 Tuscumbia, Alabama
Decedată: 1 iunie, 1968 Arcan Ridge, Connecticut

Hellen Keller, personalitate americană deplină, respectată şi renovatoare la nivel mondial a surdo-orbilor, a biruit aceste afecţiuni grave şi şi-a dedicat viaţa de adult apărării şanselor pentru ceilalţi cetăţeni disabili din lume. Ca american şi cetăţean al întregii lumi, ea şi-a folosit influenţa prin lecturi şi scrieri în scopul promovării şcolilor pentru disabili, promovarea a noi concepte cu privire la demnitatea umană şi de schimbare a practicilor arhaice, care, la un moment dat, condamnau o persoană surdă sau oarbă la nebunia azilului.

Autoare de origine americană şi educatoare, Keller s-a născut în anul 1880. Tatăl ei era editor al unui ziar din Alabama. După o naştere normală, la vârsta de 19 luni a fost lovită de o boală severă, numita scarlatină, care a jefuit-o de vedere şi de auz. Curând a devenit mută.

Frustrările timpurii date de limitările la care era supusă au adus-o adeseori în pragul unor crize violente. Totuşi, datorită faptului că vădea aptitudini de învăţare şi era evident foarte inteligentă, părinţii au dus-o la Alexander Graham Bell pe când avea în jur de şase ani pentru consiliere în educaţie. El a îndreptat-o către Anne Mansfield Sullivan care a învăţat-o alfabetul manual şi cum să "audă" vibraţiile din vocea unei persoane. Prin intermediul lecţiilor date de Sullivan, Hellen a învăţat să vorbească în numai o lună. Cu ajutorul continuu al lui Anne urmată de o instruire la Şcoala pentru Surzi - Horace Mann School for the Deaf din Boston şi la şcoala Wright-Humason Oral School din New York, Keller a învăţat să citească în Braille, să scrie şi să dactilografieze.

Învăţând să citească Keller a recunoscut imediat că şi alţii ar putea face la fel, dintre cei care suferă de aceeaşi boală ca şi ea. Cititul i-a dat posibilitatea să devină un scriitor prolific, să scrie eseuri, articole de ziar şi cărţi. În Braille, în "Bagheta magică a orbilor" ea scrie despre bucuria de a putea citi cărţi. "Cu adevarat, cărţile sunt lumini în viaţa mea şi în viaţa multor altor nevăzători. Ele sunt un refugiu de pace în care ne odihnim, după ce am fost aruncaţi în valurile de descurajare. Ele ne eliberează din trista monotonie a orbirii! Prin cuvinte de lumină ele ne transportă din colţul nostru întunecat într-o lume plină de culoare, trepidantă şi plină de viaţă creatoare. Ele ridică perdeaua nopţii, cum era înainte şi ne revelează gloria zorilor, a cerului înstelat, a mării şi a pădurilor măreţe."

Ea a învăţat să vorbească limba engleza şi, în cele din urmă, a învăţat de asemenea franceza şi germana. A studiat istoria, astronomia, literatura, fizica şi filozofia. Datorită eforturilor sale, a câştigat admiterea la un colegiu de prestigiu.

Keller a absolvit "cum laude", Colegiul Radcliffe la vârsta de 24 de ani. Autobiografia pe care şi-a scris-o în timpul când era încă în colegiu a fost un succes răsunator. Ea a devenit atât o socialistă cât şi o militantă asiduă pentru o mai bună susţinere financiară a celor săraci şi pentru egalitatea în drepturi a femeilor.

Keller nu a pierdut niciodată contactul cu cei care erau nevăzători sau surdo-orbi. Încă din tinereţea ei, ea a fost totdeauna gata să-i ajute comparând în faţa organelor legislative, citind şi scriind articole şi peste toate acestea, prin propriul exemplu a stat ca mărturie a ceea ce poate împlini o persoană cu disabilităţi. Keller este creditată ca fiind exemplul instrumental în promovarea şi formarea comisiilor pentru orbi din

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

multe state ale lumii. Odată cu înfiinţarea Fundaţiei Americane pentru Nevăzători (AFB), ca centru naţional de informaţii pentru nevăzători, stabilit în 1921, Keller a avut parte de o recunoaştere naţionala a eforturilor sale. Ea este considerată formatoarea şi fondatoarea AFB, dat fiind că s-a alăturat organizaţiei încă din al doilea an de funcționare al acesteia şi a rămas în ea ca angajat plătit până la moartea ei în 1968.

Keller a călătorit dealungul întregii Americi, ţinând discursuri peste tot. În virtutea faptului că ea a reuşit să-şi depăşească limitările fizice foarte serioase date de boală, a devenit cunoscută în întreaga lume şi a fost adesea invitată peste ocean să discute şi să spună şi altora cum să facă la fel.

Helen Keller a fost la fel de interesată de susţinerea financiară a persoanelor nevăzătoare din alte ţări cum a fost şi pentru cei din propria ţară; de condiţiile de viaţă în ţările subdezvoltate şi distruse de război. Activitatea sa pentru persoanele nevăzătoare a început în anul 1915, odată cu înfiinţarea Fondului pentru Nevăzători, mai târziu numit American Braille Press. A fost membră a primului consiliu director.

Odată cu transformarea fundaţiei American Braille Press în Fundaţia Americană a Nevăzătorilor de peste ocean (acum Helen Keller International) în anul 1946, Keller a fost numită consilier în relaţii internaţionale. Atunci a început circuitul în jurul lumii în favoarea celor nevăzători prin care ea a devenit atât de cunoscută pe parcursul ultimilor ani de viaţă. Între anii 1946 şi 1957 a vizitat 35 de ţări de pe 5 continente, a colectat fonduri şi a adus curajul în inimile a milioane de oameni orbi. De asemenea pe parcursul vizitelor sale a depus nenumărate eforturi pentru a îmbunătăţi condiţiile de viaţă a celor afectaţi de orbire.

Este evident că Hellen Keller a triumfat în faţa adversităţilor din viaţa ei, şi făcând astfel, a servit ca

>>> continuare în pagina 19

..::: Să mai şi zâmbim :::... *..::: Să mai şi zâmbim :::...* *..::: Să mai şi zâmbim :::...*

Soția e plecată în interes de serviciu.

Soțul îl scoală pe copilaş de dimineață, îi face masa de dimineață şi îl ia de mână să îl ducă la grădiniță.

La grădiniță educatoarea îi spune că acest copil îi este necunoscut.

Îl duce la o a doua grădiniță şi la a treia.

Când ies de la a patra grădiniță copilul îi spune:

- Tăticule, încă o grădiniță, şi eu astăzi chiar că întârzii la şcoală!

*****

Un iluzionist lucra pe un vapor.

În fiecare săptămână dădea o reprezentație.

De fiecare dată spectatorii erau alții, aşa că îşi permitea să facă mereu aceleaşi scamatorii. Singura problemă era papagalul căpitanului, care încetul cu încetul a început să priceapă care sunt trucurile. De la un moment dat s-a apucat să dezvăluie secretul în mijlocul fiecărei reprezentații:

- Aaaa, uitați, nu e aceeaşi pălărie!

- Aaaa, uitați, florile sunt ascunse sub masă!

- Aaaa, uitați, are ascunse nişte cărți în mânecă! şi aşa mai departe.

Iluzionistul se enerva de fiecare dată, dar n-avea ce face.

La un moment dat, vaporul are un accident şi se scufundă, rămânând ca supraviețuitori doar iluzionistul şi papagalul. Timp de câteva zile, plutind fiecare pe o scândură, s-au privit plini de duşmănie, fără să scoată vreun cuvânt. Până la urmă, papagalul zice:

- OK, mă dau bătut. Unde e vaporul?

*****

La facultate, înainte de un examen, 3 studenți: unul bazat, altul cu un nivel mediu de cunoştinte şi altul bâtă. Se hotărăsc asupra ordinii în care vor intra în examen. Primul intră cel mediu. Când iese, ceilalți doi îl întreabă:

- Cum a fost?

- Normal. Ca de la student la profesor.

Intră apoi cel bazat. După ce iese, ceilalți doi îl întreabă:

- Ei, cum a fost?

- Cum să fie... ca de la profesor la profesor.

Ultimul intră cel mai nepregătit. Dupa ce iese, ceilalți doi îl întreabă şi pe el.

- Cum a fost?

- Ca între preot şi preot.

- De ce spui asta?

- Păi când îmi punea profu` întrebarea, eu îmi făceam cruce; când îi răspundeam, îşi făcea el cruce.

*****

Doi căpitani de armată stau de vorbă. Fiecare îşi "laudă" subalternii în felul lui:

Primul căpitan zice: "Auzi bă ce sergent prost am eu: l-am dat 100 de lei şi i-am zis să se ducă şi să-mi cumpere o Dacie!"

Al doilea căpitan îi raspunde: "Sărmanu', nu stie că o Dacie costă mai mult de 100 de lei. Da stai să vezi sergentul meu ce tâmpit e. L-am trimis la mine acasă să vadă dacă sunt acasă. Şi... s-a dus."

Mergând prin oraş ca să-şi îndeplinească treaba, din întâmplare se întâlnesc cei doi sergenți. E rândul lor să-şi "laude" comandanții:

Primul spune: "Auzi colega ce şef nebun am eu: mi-a dat 100 de lei ca să-i cumpăr o Dacie; da parcă n-ar şti că azi e duminică şi e închis."

Colegul, binevoitor răspunde: "Şeful tău o fi uitat zilele săptămânii, dar şeful meu oare ce are? M-a trimis la el acasă să vadă dacă el este acasă... Parcă n-ar putea să dea un telefon!"

Rubrică realizată de
Oprea Laurian - Peretu (Teleorman)

POȘTA REDACȚIEI

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Vulpe Marian Codruț - Tileagd (Bihor)

M-a bucurat mult, atât primirea scrisorii cât şi a sms-ului (mai ales când am aflat cum îl scrii cu degetul de la picior!!!). Eşti un om excepțional, un adevărat luptător! În fiecare lună, cu toată plăcerea îți voi trimite revista.

Condescu Gabriela - Cătunele (Gorj)

Am fost profund impresionat de cele ce ați scris. Atâta sensibilitate, demnitate,credincioşie… mai rar. Cu toată plăcerea voi continua să vă trimit revista. Şi m-aş bucura ştiind că un om ca d-voastră se roagă pentru mine şi pentru familia mea. Vă mulțumim!

Udrea Dan - Bărăganu (Brăila)

Sunt plăcut impresionat de dorința ta mare de a-mi uşura munca şi de a diminua cheltuielile. Mulțumesc mult!

Nu mi-e greu s-o trimit (după zeci şi zeci de ore de lucrat la revistă, ce mai contează câteva minute!). În plus, voi încerca s-o trimit şi în format pdf. Cât despre anunț, am să-l public într-un nr. viitor. Ce ar fi să-l scrii tu şi să-l trimiți prin e-mail?

Bologa Anişoara - Greci (Mehedinți)

Ca întotdeauna primirea scrisorii tale mi-a adus bucurie, mai ales că îmi aducea vestea că şi de data aceasta revista a ajuns cu bine.

Este adevărat că vestea că nici vara aceasta nu ai ieşit din cameră, m-a durut tare, durere diminuată de faptul că încrederea ta în Cel care ți-a fost şi-ți este mereu sprijin, nu s-a diminuat deloc. Dimpotrivă. Fii tare Anişoara, „*…**ştiind că şi fraţii voştri în lume trec prin aceleaşi suferinţe ca voi.***” (1 Petru 5: 9up)!

Silvia

Nu ştiu dacă am mai publicat un anunț atât de lung, însă să dea Dumnezeu să fie cu rezultatele aşteptate. Cât despre rețeta de prăjitură… aceeaşi problemă: spațiul!

Niță Dan - Voinești (Dâmbovița)

Mă bucur că revista îți este de folos şi că vara aceasta ați avut parte de o bucurie aşa de mare prin săptămâna petrecută la Cheia. Iar faptul că te încrezi atât de mult în bunul Dumnezeu… Ține-o tot aşa!

Matei Dana - Nadăşa (Mureş)

Într-adevăr, Andrea mi-a trimis o astfel de poezie, însă, din nefericire, nu am putut-o publica. Şi fiindcă s-a construit şi toate au fost date peste cap, nu ştiu unde este acum.

Mulțumesc că mi-ai atras atenția şi-n privința trimiterii revistei la fosta adresă.

Necula Georgiana - Galați

O primă scrisoare, o solicitare de a primi revista regulat, dar şi două poezii. Încă o persoană înzestrată de bunul Dumnezeu cu darul creației literare. Din nefericire, atunci când am primit scrisoarea, spațiul destinat creației era deja plin. Aşteptăm cu nerăbdare următoarele poezii.

Cât despre starea ta fizică, reaminteşte-ți mereu că nu eşti niciodată singură: El este clipă de clipă cu tine!

Albinaru Iosif - Dragomireşti (Dâmbovița)

F.f.f. bogată scrisoarea trimisă. Acum însă, având rubrica „Fitoterapie”… În viitor însă, când domnul doctor va epuiza materialul care ni-l trimite acum lună de lună… vedem atunci ce este de făcut. Mulțumesc mult pentru efortul depus.

Dănilă Neculai - Suceava

O scrisoare plină şi cu veşti bune şi cu mai puțin bune. Aşa-i pe pământul acesta unde păcatul şi durerea predomină. Trebuie să mergem înainte, încrezându-ne continuu în El.

Gheordănescu Maria - Cobadin (Constanța)

Mulțumesc mult pentru scrisoare şi mă bucur că aveți un primar gospodar. Regret însă că nuam putut publica poezia. Mulțumesc pentru înțelegere şi pentru rugăciunile înălțate.

Genovu Niculai Radu - Dorohoi

Într-adevăr, dureroasă şi sensibilă problema asupra căreia atragi atenția, însă acestea țin de educația şi bunul simț al fiecăruia dintre noi. Nu ştiu ce aş putea face.

Neghină Violeta - Bârlad; Ordace George & Veronica - Costeşti (Vaslui); Cristina Dinu - Bucureşti; Ionuț Cîrje - Mogoşoaia; Teodorovici Magda - Rădăuți; Moldovan Mandia - Hunedoara;

Vă mulțumesc mult pentru scurtele mesaje de apreciere, mulțumire şi încurajare.

Doresc să corespondeze:

Marius

Mă numesc Marius, am 27 de ani, tandru, romantic, sufletist, doresc să vorbesc cu o fată de vârstă apropiată, pentru o relație de lungă durată. Nr. meu de telefon ***0765-297344.***

Oprea Gică - Grumezoaia (Vaslui)

Am 35 ani şi doresc să cunosc tinere de vârstă apropiată în vederea căsătoriei. ***Oprea Gică, loc. Grumezoaia, com. D. Cantemir, jud. Vaslui, tel. 0235-485452***

Ionela

Mă numesc Ionela şi doresc să leg prietenii sincere, durabile şi adevărate. Aştept pe nr. ***0729-692506.*** *Rog sinceritate maximă.*

Ioniță I. Cosmin Dan - Băleni Români

Mă numesc Ioniță I. Cosmin din jud. Dâmbovița şi doresc căsătorie cu o fată foarte sinceră, handicap gr. 3, chiar şi cu un copil. Pot fi contactat la nr. ***0727-407944***

Silvia

Sunt o doamnă de pe meleagurile Maramureşului, sunt

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

văduvă, sunt săracă din toate punctele de vedere, dar am un suflet bun şi curat. Sunt harnică, gospodină şi o mare bucătăreasă. Sunt de religie ortodoxă şi frecventez Biserica în toate duminicile şi în toate sărbătorile.

Aş dori ca persoanele de parte bărbătească să fie persoane serioase şi să aibă vârsta de 60, cel mult 65, şi să nu aibă darul beţiei. Eu urăsc minciuna şi clevetirile. Eu nu sunt materialistă, nici profitoare. Sunt o persoană simplă, îmi place să fiu respectoasă şi menţionez că am 55 ani.

Să îndrăznească toţi oamenii cu suflet bun să ia legătura cu mine (chiar şi din R. Moldova), poate ne găsim perechea, să nu fim singuri pe lume. ***Vlaicu Silvia, O.P. 5, Post Restant, loc. Baia Mare, jud. Maramureş, tel. 0743-501023*** *(după ora 20).*

Niţă Dan - Voineşti (Dâmbovița)

Mă numesc Niţă Dan, am 40 de ani, am tetrapareză spastică, gr. I. Locuiesc singur în casa mea proprie.

Aş dori să corespondez cu fete care şi-ar dori să-şi întemeieze o familie alături de mine. Hoby-uri: plimbarea în aer liber, muzica anilor 90 şi lucrez tâmplărie. Doresc din partea fetei să fie de viaţă şi o bună gospodină. Vârsta nu contează, dar să nu mi-o depăşească pe a mea.

Niţă Dan, sat Voineşti, com. Voineşti, jud. Dâmbovița, cod 137525, tel. 0726-760367

Radu Genovu Niculai - Dorohoi

Bună! Sunt Radu Genovu Niculai şi vreau să-mi fac o prietenă. Eu am 40 de ani, înalt, ochi albaştri, gr. 1, dar merg cu bastonul singur. Pot fi contactat la tel. 0751-190268 sau 0331-100565 e-mail genovuradu@yahoo.com

Diaconu Liviu

Dacă te interesează persoana mea, de ce-L iubesc pe Isus şi cum am făcut din Cartea Sfântă un prieten, cum compun muzică, poezie şi articole şi cum am făcut dintr-un eşec un success, te rog caută-mă la adresa de mail sau la tel. 0742168822 şi pot să spun că şi tu poţi găsi ca mine ce este dat în viaţă pentru tine. Fără matrimoniale. Auras2004liviu@yahoo.com.au

...::: De pretutindeni :::... ...::: De pretutindeni :::... ...::: De pretutindeni :::...

>>> continuare din pagina 17

exemplu pentru bărbaţi şi femei de pretutindeni. Una din expresiile sale favorite reflectă spiritul său pozitiv: "Ţine-ţi faţa îndreptată spre lumina soarelui şi nu vei mai putea vedea umbrele."

În anii târzii ai vieţii sale, Keller a fost întrebată să comenteze asupra felului în care a crescut în viaţă: "Toată viaţa mea am încercat să evit drumurile bătătorite, adică să fac lucruri aşa cum au făcut şi înaintaşii mei, sau să cad în jaloanele trasate de opiniile celorlalţi, sau să-mi pierd sensul copilăresc al întrebărilor. Sunt încântată să spun că încă am o curiozitate vie în privinţa lumii în care trăiesc... este tot la fel de natural pentru mine să cred că cele mai bogate recolte ale bucuriei vin cu vârsta cât de asemenea să cred că adevărata vedere sau auzire sunt înlăuntrul şi nu în afara noastră."

-va continua-

Sursa: AFB American Foundationfor the Blind
http://www.extramile.us/honorees/keller.cfm

Trimis de TRAIAN FLOREA Canada

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: S.C. RELIAN S.A., distribuitor utilaje agricole, sisteme de irigat prin picurare, etc.
CONTACT: Şos. Alexandriei, nr.220, sector 5, Bucureşti tel. 021-4205914; 0742-358431

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălţăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcţii Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecţii metalice, mobilier din pal, instalaţii climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro